**Простудные заболевания осенью**

Осень – это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается количество простудных заболеваний, особенно среди детей.

**Уважаемые родители!**

Лучшая защита от простуды осенью - её профилактика, благодаря которой можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть. Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер, направленных на укрепление и поддержание иммунитета:

- соблюдайте режим - организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше стрессовых нагрузок и энергетических затрат;

- уделяйте время личной гигиене - самая эффективная профилактика простуды у детей и взрослых – это привычка мыть руки с мылом, пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками;

- скорректируйте меню - рацион должен быть разнообразным – с достаточным количеством жиров, животных белков и витаминов, особый акцент в питании сделайте на овощах и фруктах, содержащих витамин С;

- проветривайте и увлажняйте комнаты - регулярное проветривание помещений и поддержание влажности губительно воздействует на вирусы;

- организуйте прогулки в любую погоду - пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические;

- беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья;

- продумайте гардероб ребенка - хорошая обувь и головной убор в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка;

- сделайте прививку перед началом сезона гриппа – это один из эффективных способов защиты всей семьи от вирусных заболеваний.

**Будьте здоровы!**